



## L'euphorie des longues distances à vélo !

En cette année 2019, année de Paris-Brest-Paris (PBP), les « longues distances » ont une saveur particulière.

**La « longue distance », ça commence quand ?** Tout dépend de chacun. Pour beaucoup des cyclos touristes du dimanche, dépasser 100 km c'est déjà une « longue distance », alors 200, 300 km ou plus, paraissent tout comme l'Everest, parfaitement inaccessibles. Et pourtant, si seule l'élite de l'élite des alpinistes est en mesure d'escalader les 8848 m de l'Everest, collectionner les « longues distances » à vélo est à la portée de beaucoup d'entre nous.

**Qu'est-ce qui peut motiver ces « collectionneurs » ?** Pour ma part (j'en fais partie), c'est la curiosité et le plaisir du défi qui m'ont poussé à commencer ma collection de « longues distances ». Cela a commencé en 2015 avec le dernier PBP. Pour finaliser son inscription à PBP, il faut produire les 4 numéros d'homologation des brevets de 200, 300, 400 et 600 km prouvant ainsi que l'on est préparé pour affronter notre Everest à nous cyclotouristes, c'est-à-dire PBP et ses 1230 km.

**Une « longue distance » se prépare.** En vélo, sans entraînement, on ne va pas bien loin. Les muscles, et le cœur en est un, s'adaptent avec la répétition des mouvements et des efforts.



Certains considèrent qu'avoir un bon bagage de km est indispensable pour s'engager sur la « longue distance », d'autres considèrent que le bagage de km peut être plus léger si on soigne « l'intensif » en poussant « la machine » à son presque maximum sur de très courts moments afin de mieux développer la musculature cardiaque. Au final, l'important est surtout que la préparation physique que l'on s'est fixée soit bien respectée pour mettre tous les atouts psychologiques de son côté. Motivation et confiance sont indispensables pour s'engager sur des distances aussi longues.

**Ma première longue distance, 300 km.** Thouars, samedi 9 mai 2015, 5 heures du matin, on part pour aller tourner à La Rochelle 150 km plus loin. L'allure de départ est idéale : pas trop rapide pour ne pas solliciter les réserves. Au premier contrôle, après 80 km, lassé d'attendre

mes compagnons de galère, je repars. Un « rapide » me rejoint. Tenir sa roue me suffit amplement. Puis un autre arrive. Vent de face, je m'autorise quelques relais. On arrive à La Rochelle à l'heure de la pause sandwich ! De plus, ça fait du bien aux fesses qui commencent à brûler. Pour le retour le vent pousse. On va plus vite mais ça ne veut pas dire qu'on ne fatigue pas. Après Marans et Fontenay viennent les côtes casse-pattes qui mènent à La Chataigneraie. Le « rapide » de ce matin est victime de ses relais trop appuyés. Enfin la montée vers Thouars se profile. Les épaules, les fesses, les quadriceps tout me fait mal mais c'est fini. J'en oublie un gros orteil qui, à force de taper dans ma chaussure mal serrée, va perdre son ongle protecteur. C'est ce genre de petit détail qui peut vous obliger à « mettre le clignotant » sur une longue distance.

**Vous voulez goûter à la longue distance ?** La recette c'est un vélo bien réglé à sa morphologie, une préparation ni trop juste ni trop poussée, une allure qu'on peut tenir sans trop puiser dans ses réserves, une hydratation et une alimentation régulières sans oublier un moral d'acier pour encaisser les « coups de moins bien » afin de pouvoir, enfin, goûter à l'euphorie de l'arrivée.

Daniel Bousseau

Route de la ROCHE-SUR-YON

## LES HERBIERS

Ouvert le Lundi de 14 à 19 h  
du Mardi au Samedi de 9h à 12h15 et de 14h à 19h

**Tél. 02 51 67 14 81**

[www.meublesduboisjoly.fr](http://www.meublesduboisjoly.fr)

## Lionel RONDEAU : Le cycliste aux 200 victoires

Si les fleurs étaient pérennes sa maison serait couverte de lauriers. Hélas, comme les jours qui passent, les bouquets fanent, mais le cœur n'oublie pas. Lionel Rondeau est un cycliste à la mémoire vive, surtout quand il se remémore ses années de sportif. L'homme au sourire communicant, est insatiable avec ce brin de nostalgie que disent ses yeux pétillants d'une joyeuse malice. Il frétille de joie, comme l'enfant devant l'interlocuteur intéressé et curieux de son parcours de cycliste.

Natif en 1946, de Châteauneuf près de Challans, le petit Lionel découvre le vélo dès son plus jeune âge. En effet son papa était coureur de 1<sup>ère</sup> catégorie. Mais c'est à quatorze ans que son fiston signe sa première licence au VCY de la Roche-sur-Yon.

Il dit : « Je me rappelle bien de mon premier vélo, il était de marque "la FILEUSE" D'ailleurs j'utilisais les vélos de mon père, ceux qu'il nous cédaient à moi et à mon frère Christian, de huit ans de moins que moi. (Il fait encore du vélo.) A dix-huit ans j'étais en 1<sup>ère</sup> catégorie, j'avais gagné 18 courses en catégorie juniors. A ce moment là, je roulais sur un vélo "GITANE". J'ai eu une dizaine de bicyclettes de courses et je les ai toutes gardées. D'ailleurs elles sont dans mon grenier. - J'en ai redonné quelques unes. Ah ! Elles ont de la poussière, je ne les sors pas tous les jours. »

En effet, elles sont bien là-haut, serrées les unes sur les autres, un peu comme pour prendre un hypothétique départ en ligne. Ce sont les trophées chéris à Lionel. Elles sont fabriquées en dural, c'est souple et très confortable pour faire des courses longues distances. Aujourd'hui le carbone a remplacé le métal. C'est plus léger pour les côtes, mais autrement plus rigide.

De 17 à 25 ans j'en ai fait un métier. Je suis devenu coureur cycliste professionnel, comme salarié par la Fédération Nationale du Cyclisme Français. C'était un bon métier... mais j'en ai connu des galères. En courant en national, on alignait 30 000 km par an. Une fois on a couru 28 jours pendant le mois d'août. J'ai côtoyé et roulé aux côtés de grandes vedettes de cette époque. Mais j'ai aussi rencontré de très bons copains. Tiens : au Loup-Blanc en 1976 ou 77 Jean Claude Breheret (Angers) est vainqueur, et je fais 2ème.



Lionel et ses vélos en dormance dans son grenier



Lionel Rondeau sur " la Gégène " 2019

Quel gentil garçon ! Toujours en 1976, le 2 mai, j'ai gagné à Ardelay devant Bernard Champion (Cholet). C'étaient de bons copains.

Dans la région Charente-Bretagne, j'ai fait 22 ans en première catégorie avant de passer en 3 et 4ème catégories au VCH.

-Dame tu vois, ce tantôt je vais faire 130km et si je peux je pousserai à 150. Aujourd'hui je ne fais plus que 15 000 km par an...J'aime rouler seul, car en groupe ça me fait un peu peur. J'aime bien les routes du côté de la forêt de Mervent. Dans le raidillon du bourg, j'utilise un 38-23. Allez, elle fait bien 17 à 18% cette côte. Elle est plus pentue que n'était celle du Puy du Fou. Aujourd'hui, celle-là, elle n'existe plus.

A 26 ans, j'ai été 2ème au Mont des Alouettes. Je devais rentrer à l'ASPTT de Nantes, mais Xavier Rautureau à ce moment-là, en 1973, m'a engagé au VCH comme éducateur car j'avais mon diplôme. Alors j'ai été embauché à l'entretien de la maison de retraite des Genêts. Mon épouse Roselyne était à la lingerie. Ensemble nous avons eu trois enfants et nous comptons aujourd'hui sept petits-enfants. Cependant aucun ne s'intéresse au vélo.

D'abord c'est dur le vélo !... L'hiver, c'est atroce !... Pour celui qui arrête pendant deux mois, c'est très difficile de repartir. Moi, j'aime le beau temps. (sourire éclatant).

-Léon Planchet me sollicita pour prendre une licence au CTH dans les années 2005. A ce moment là je ne courais plus. Je savais que ce serait pour mon plaisir. Rouler deux fois par semaine sans esprit de compétition, ça me convient très bien. »

Allez Lionel, comme tu aimes à le redire « Donne du mou à la chaîne... ». Merci à toi pour ce témoignage, on sait combien les gars du CTH t'estiment et t'apprécient.

*Propos recueillis par Gino*



## Coup de calcaire dans la tuyauterie !



S'il est une vérité qui mérite d'être constamment rappelée ; c'est que du plus misérable au grand fortuné, **la santé est un bien précieux d'une valeur inestimable**. Une évidence qui appelle les consciences à plus de vigilance !

Suite à d'aimables et compréhensibles sollicitations, j'ai accepté de vous livrer sous ces quelques lignes les faits qui m'ont contraint le 10 mars dernier lors de notre sortie dominicale, le jour de la concentration d'ouverture de la saison, à sortir du parcours tracé pour la circonstance, pour me diriger aux environs de 8H15 le lendemain vers la porte d'entrée du service des urgences du CHD de Cholet.

Curieusement en ce dimanche matin particulièrement venteux et couvert, je me sentais bien et n'ai pas eu à me faire violence pour enfourcher le vélo et rejoindre les copains sur la « grille de départ » !

Tout au long des 20 premiers kilomètres et étant en compagnie de nombreux « costauds », je gardais constamment à l'esprit l'idée de me protéger de ces bourrasques de vent violent venant régulièrement contrarier notre trajectoire en nous invitant à la plus grande vigilance.

Aux Essarts, nous avons emprunté la direction de la Merlatière, plein Ouest-Nord-Ouest, les rafales venaient régulièrement nous gifler avec force. Je redoublais d'efforts face à une telle adversité pour rester dans les roues.

A quelques kilomètres de l'entrée de la Merlatière, **mes jambes ne voulaient plus répondre** et j'avais la curieuse impression d'affronter une difficulté qui m'était totalement étrangère.

Les copains, tous arc-boutés sur leurs bécanes malmenées s'attachaient à rester grouper pour éviter quelques cassures. Je les ai laissés s'éloigner, car quelque chose en mon for intérieur m'appelait à plus de raison et de prudence pour ne pas poursuivre !...

J'ai pris la décision de bifurquer à droite en direction de Boulogne. J'ai levé le pied car inconsciemment j'étais interpellé??? Dans les secondes qui suivirent, **j'ai ressenti**

**une brûlure vive et intense sur l'ensemble de la poitrine**. Je me suis persuadé dès lors, et à tort, que j'étais victime d'un sérieux coup de froid. Aucune gêne respiratoire, aucun trouble pouvant me laisser supposer l'existence d'un problème cardiaque n'ont éveillé mon esprit. Les heures et le jour à venir me feront sérieusement démentir !...

**Verdict ! Infarctus provoqué par une artère coronaire totalement bouchée !...**

Je vous épargnerais bien évidemment les détails de la procédure médicale et chirurgicale qu'il a fallu mettre en œuvre pour « régler dans l'urgence » le problème et qui, aujourd'hui, me conduit à vous exposer en toute quiétude et avec lucidité cette traversée dans l'inconnu dans l'unique but qu'elle puisse servir la cause commune et l'intérêt de chacun !... On apprend toujours de ses erreurs !

A ma décharge et suivant mon moindre aveu, si je n'ai pas en effet, adopté la bonne attitude et n'ai pas eu le réflexe approprié face aux circonstances d'espèce, je garde l'intime conviction que ce témoignage aura vocation à sensibiliser les âmes bienveillantes et éclairer les esprits les plus perspicaces quant aux enseignements qu'il conviendra d'en tirer, si de telles circonstances venaient à se représenter.

**Faire le 15 n'est pas une simple vue de l'esprit**, comme me l'a souligné en filigrane le copain Dominique, aux prises à de sérieux remords suite à ces péripéties, mais bien un réel moyen efficace et rapide mis à la disposition de toutes et tous pour intervenir auprès des adeptes du vélo du dimanche qui n'ont, si je m'en tiens aux quelques propos lâchés à la volée au service de cardiologie, pas forcément bonne presse !... Allez savoir ???

Merci à tous les personnels des hôpitaux d'Angers et de Cholet !

Merci aussi à tous les copains qui m'ont fait **l'amitié** et le plaisir de venir prendre de mes nouvelles à la maison. **C'est un moteur qui vous fait battre le cœur et contribue à votre rétablissement !!!**

Merci de votre attention et Merci à toutes et tous.

*Philippe Rautureau*

## Tout le monde à droit au vélo

Le centre d'habitat du Hameau des Vignes est situé 21 rue Marcel Cerdan aux Herbiers. Cette structure de l'ADAPEI éduque, héberge des personnes en situation de handicap en proposant différentes activités aux résidents. C'est ainsi que **le centre s'est doté de deux vélos pousseurs** dont un est électrique – Le VAE est partout. Ce sont des fauteuils roulants associés à des vélos. Ce moyen de locomotion écologique permet aux résidents d'avoir un regard sur l'extérieur par des sorties ludiques.

**Pour faire avancer le vélo pousseur il faut une belle paire de mollets** et c'est tout naturellement que le CTH offre depuis plusieurs années ce partenariat solidaire au bénéfice des personnes du Hameau des Vignes. Les sorties sont programmées de mars à juin et de septembre à novembre. Un tableau, qui planifie les 15 bénévoles du CTH, trois par trois, à raison de 6 fois par an, est préparé par Daniel Bousseau et remis à Luc Auguin, responsable de l'activité. Deux membres du CTH pilotent les vélos pousseurs tandis que le troisième,

placé à avant, assure la sécurité du convoi. Les sorties durent une heure environ et serpentent dans les quartiers des Herbiers situés autour du Hameau des Vignes.

Les résidents attendent le jeudi avec impatience pour apprécier ces moments de vies passés avec nous et en redemandant. Fous rires et anecdotes sont de mises, il faut parfois hausser la cadence pour rentrer sans tarder face à un besoin naturel...

Si l'expérience vous tente, vous êtes les bienvenus. Faites vous connaître. Merci pour eux.

*Christophe Pitard*





## Bonnes Vacances

### 6 & 7 Juillet

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
Chauché	24	24
St Denis la Chevasse	31	31
Les Lucs sur Boulogne	43	
=> St Sulpice		
Mormaison	52	
St André Treize-Voies	57	
L'Herbergement	61	
Les Brouziils	66	41
Chavagnes en Pailiers	72	47
La Boissière de Montai	80	55
Bazoges en Pailliers	87	62
Beaurepaire	90	65
Les Herbiers	99	74

**BEAUFOU**  
Rando Cyclo route  
Dimanche 7 juillet 2019  
Organisée par l'ASL BEAUFOU Vendée Cyclo

• Circuits 40, 70, 90 Kms / Circuit famille VTC  
Licenciés FFCT - 4€ - Autres : 6€  
- 18 ans gratuits

Départ de 7h à 10h  
Café-brioche à la salle polyvalente  
Arrivée

Revêtement au Domaine des Iles à Saint-Etienne-du-Bois  
Sandwiches et boissons à l'arrivée  
Respect du Code de la Route et Port du casque obligatoire

### 13 & 14 Juillet

Les Herbiers	0	0
Les Epesses	10	10
Les Chatelliers	17	17
St Amand s/Sèvre	20	20
Mauléon	28	28
St Aubin de Baubigné	32	
Les Cerqueux	41	
Somloire	45	
La Plaine	50	
Chanteloup les Bois	56	
Toutlemonde	65	
Mazières en Mauges	68	
La Tessoualle	75	41
Le Puy St Bonnet	78	44
St Hilaire-Rochard	85	51
=> St Laurent		
A droite la Brosse	88	54
Chambretaud	92	58
Mt des Alouettes	98	64
Les Herbiers	101	67



# LES SORTIES DU WEEK-END

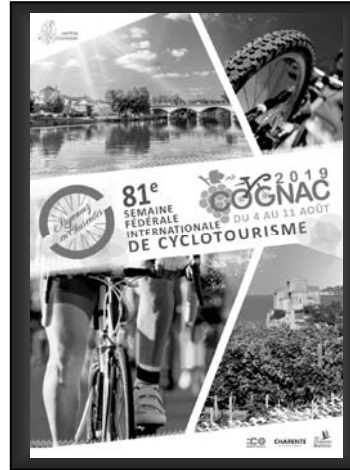
Rendez-Vous sur le parking, rue de la Guerche

Le samedi 13h45

Le dimanche 8h

### 20 & 21 Juillet

Les Herbiers	0	0
Beaurepaire	9	9
Bazoges en Pailliers	12	12
Chavagnes en Pailliers	22	22
Les Brouziils	28	28
L'Herbergement	33	33
Vieilleveigne	42	
La Planche	46	
Aigrefeuille	53	
St Lumine de Clisson	59	
St Hilaire de Clisson	62	
La Bernardière	66	
La Bruffière	74	
Les Landes Genusson	83	61
La Gaubretière	88	66
La Pagerie	89	67
Beaurepaire	92	70
Les Herbiers	99	77



### 3 & 4 Août

Les Herbiers	0	0
La Gaubretière	10	10
La Verrie	16	16
Mortagne s/Sèvre	22	22
St Christophe du Bois	27	27
La Séguinière	31	31
Le May s/Evre	41	
Trémentine	50	
Nuailly	54	
Mazière en Mauges	61	
La Tessoualle	67	43
Le Puy St Bonnet	70	46
St Laurent s/Sèvre	75	51
St Malo du Bois	79	55
Les Epesses	85	61
Les Herbiers	94	70

### LE TROUSSEPOIL

Ville de départ : 85750 ANGLÉS

Date : 21/07/2019

Lieu de départ :

SALLE DE LA DETENTE

TARIFS :5€

**CYCLO CLUB**  
**ANGLES**  
**ANGLOIS**  
**85**

Téléphone : 0251568509

### 27 & 28 Juillet

Les Herbiers	0	0
Mouchamps D48	12	12
St Cécile D47	18	18
St Martin des Noyers	24	24
D52 La Ferrière	36	
D80 Château-Fromage	40	
Bourg sous la Roche		
A droite Les Oudairies		
La Roche s/Yon	46	
IUT La Courtaisière		
La Bretèche	48	
Ag Moulin neuf D37		
Dompière s/Yon	56	
D37 Boulogne	64	40
D37 Chauché	70	46
D37 St Fulgent	78	54
Mesnard la Barotière	85	60
L'Aurière		
Les Herbiers	92	69



### 10 & 11 Août

Les Herbiers	0	0
Mouchamps	12	12
St Vincent Sterlanges	17	17
St Cécile	19	19
St Hilaire le Vouhis	26	26
Chantonay	33	33
St Mars des prés	37	37
Sigournais	40	40
St Germain de Prinçay	44	44
Mouchamps	51	51
St Prouant	60	60
Le Boupère	65	
=> St Mars la Réorthe		
3km ad bel air		
A droite la louisière		
St Michel Mt mercure	72	
Les Epesses	78	
Les Herbiers	88	74



"La bicyclette me rend ma jeunesse où elle fut pour moi la première expression de la liberté."

Gérard Bauer  
(essayiste et critique français)

### Jeudi 15 Août

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
Le Boupère	13	13
La Meilleraie	21	21
<b>Le Puy Germon</b>		
Réaumur	26	26
St Pierre du Chemin	35	
La Chataigneraie	41	
St Maurice le Girard	47	37
Thouarsais Bouildroux	53	43
Bazoges en Pareds	59	49
Chavagnes les Redoux	66	56
Monsireigne	70	60
St Prouant	72	62
Rochetrojoux	79	
La Jonchère	82	
Les Herbiers	89	76

### 17 & 18 Août

Les Herbiers	0	0
La Beltière	6	
L' Ouvrardière	7	
La Gaubretière	13	10
Tiffauges	22	19
Torfou	26	23
Montigné s/moine	33	30
Montfaucon s/moine	35	
St Crespin s/moine	40	
Clisson	48	
Gétigné	51	
Cugand	53	
La Bruffière	61	41
Les Landes Genusson	69	49
La Gaubretière	74	54
Beaurepaire	78	58
Les Herbiers	87	67

Date : 18/08/2019  
85440 TALMONT-SAINT-HILAIRE  
Lieu de départ : LES RIBANDEAUX  
Adultes adhérents FFCT 4 €

ROUTE

CIRCUIT 1: Distance(km): 50  
CIRCUIT 2: Distance(km): 75  
CIRCUIT 3: Distance(km): 100

**AVT85**  
Amicale Vélo  
Talmont Saint-Hilaire





# LES SORTIES DU WEEK-END

Rendez-Vous sur le parking, rue de la Guerche

Le samedi 13h45 Le dimanche 8h

## 7 & 8 Septembre

Les Herbiers	0	0
Mesnard la Barotière	9	9
St Fulgent	15	15
St André Goule-d'oie	17	17
Les Essarts	25	25
=> La Chaize		
<b>Forêt du détroit</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
St Martin des Noyers	38	38
St Hilaire le Vouhis	43	43
L'Auneau		

Le Fuiteau	51	
Chantonay	57	
=> St Martin des Noyer		
La Marzelle	61	
St Cécile	67	50
Mouchamps	73	56
Les Herbiers	85	68



## 14 & 15 Septembre

Les Herbiers	0	0
St Paul en Pareds	6	6
St Prouant	14	14
Monsireigne	16	16
Chavagnes les Redoux	20	20
Mouilleron en Pareds	28	28
La Croix Renard	33	
Thouarsais Bouldroux	39	
La Caillère	41	
St Hilaire du Bois	44	
La Jaudonnière	46	
Le Loup Pendu	52	34
Sigournais	58	40
St Germain de Prinçay	62	44
St Vincent Sterlanges	67	49
Mouchamps	72	54
Les Herbiers	84	66



## 21 & 22 Septembre

Les Herbiers	0	0
La Croix Bara	7	7
St Mars la Réorthe	9	9
Nozillac		
Chateaurum	17	17
Les Chateliers	18	18
St Amand s/sèvre	21	21
Treize-Vents	30	30
Mallièvre	32	32
Les Epesses	37	37

=> les herbiers sur 2km		
<b>Ad côte du Fossé</b>		
Le Puy du Fou	41	
=> St Malo		
Chambretaud	51	45
La Verrie	56	
La Pierre branlante		
St Aubin des Ormeaux	65	
St Martin des Tilleuls	67	
La Gaubretière	71	54
Baurepaire	75	58
Les Herbiers	84	67

## Autre sortie ce jour

Date : **22/09/2019**  
Lieu de départ : **SALLE DU BOGAGE**  
Ville de départ : **85510 LE BOUPERE**

## LA BOUPERIENNE



TARIFS adhérents FFCT 5 €

CIRCUIT 1 : 40 KMS  
CIRCUIT 2 : 60 KMS  
CIRCUIT 3 : 80 KMS



Les Cyclos'Potes  
21.000 DIJON

**UNE TÊTE. C'EST FRAGILE. PROTÈGE-LA.**  
À vélo, porte ton casque.

## SAMEDI 28 SEPTEMBRE

### CYCLO-DECOUVERTE A CHALLANS

Horaires d'accueil :  
de 13h30 à 17h30  
Adhérents FFCT gratuit



ROUTE

Distance(km): 30  
Difficulté: Bleu



## 28 & 29 Septembre

Les Herbiers	0	0
Baurepaire	9	9
Bazoges en Pailliers	12	12
Chavagnes en Pailliers	22	22
Les Brouzils	28	
L'Herbergement	33	
St Sulice le Verdon	37	
Les Lucs s/boulogne	45	
St Denis la Chevasse	57	34
Chauché	65	42
St Fulgent	73	50
Mesnard la Barotière	79	56
Les Herbiers	87	64

## Dimanche 29 Septembre

Rando des Grisons  
**ST GEORGES DE**  
**POINTINDOUX 85**



3 circuits : 25, 38 et 52 km



## Dimanche 25 Août

Les herbiers	0
St Michel Mt mercure	12
<b>Pouzauges</b>	<b>20</b>
<b>Salle du CRP</b>	
<b>rue de millette</b>	

## La Pouzaugaise



ROUTE

CIRCUIT 1: 30 KMS  
CIRCUIT 2: 60 KMS  
CIRCUIT 3: 90 KMS

Inscriptions prises  
En charge par le club



## 1er Septembre

Les Herbiers	0
Mt des Alouettes	4
Chambretaud	10
La Brosse	13
Rochard St Hilaire	16
Le Puy St Bonnet	23
<b>Cholet</b>	<b>28</b>

**Salle Joachim du Belay**  
**Square de Liré**

## Randonnée du mouchoir

Inscriptions prises  
En charge par le club

**31<sup>e</sup> RANDO DU MOUCHOIR** et RANDO FÉMININES du CODEP 49  
Dimanche 1<sup>er</sup> septembre 2019

5 Circuits Cydo  
2 circuits famille 10 - 25 km  
3 circuits 41 - 54 - 74 km

3 Circuits VTT  
26 - 48 - 62 km

3 Circuits Pédestre  
7 - 12 - 16 km

Inscriptions : de 8h à 10h / Engagement : 5 € / Gratuit - de 18 ans licenciés  
Cette année pour chaque inscription, 50 cts sera reversé à l'association "Rêves".  
Départ : Salle Joachim du Belay - Route du Puy Saint Bonnet  
Tout au long de cette promenade Cyclo Touriste chaque participant devra se considérer en excursion personnelle et respecter le code de la route.  
Revêtement et Boissons sur les circuits.  
À l'arrivée : tombola gratuite - Omelette aux Lardons et Boissons.

CONTACT : 02 41 65 43 89

# La rando aux Pays des Alouettes 2019 : des randonneurs déterminés

Nous y sommes ! Après des mois de préparation tout est en place pour accueillir au Parc Equestre du bocage les centaines de randonneurs à notre traditionnelle randonnée du pays des Alouettes du 8 mai. Il ne manque rien même pas la prévision météo qui depuis plusieurs jours annonce un temps maussade. Qu'importe à 4 h00 du matin les premiers bénévoles sont sur place pour accueillir les 9 cyclos qui vont partir dès 5h00 pour le BRM 300. En cet an 2019, il y a le Paris Brest Paris et le CTH s'est associé à la préparation en proposant un brevet à valider obligatoirement pour se présenter à l'épreuve mythique.

Plus tard à **7h30 les premiers participants sont sur place** et attendent l'ouverture des inscriptions pendant que Christian Girardeau briefe les bénévoles. Le flux des voitures rythmé par les placeurs de l'équipe de Christan Vendée prend place sur les parkings jusqu'à ce que l'arche du Conseil Départemental ne se dégonfle suite à un court-circuit provoqué par une violente averse. C'est sans compter sur la présence de Léon qui tel l'éclair dégage l'entrée en moins de temps qu'il l'aura fallu.

Alors que le soleil perce les nuages, les randonneurs déambulent entre les inscriptions, le café brioche, les plans des parcours avant de prendre le départ.

A 10 heures les dernières personnes s'inscrivent et c'est l'heure des comptes que Dominique Godard réalise en



habitué de la chose. On dénombre ainsi 684 marcheurs, 437 VTT et 202 cyclos. Sur les 3 activités 20 jeunes de moins 14 ans ont répondu présents – Bravo à eux. **L'édition 2019 totalisera donc 1212 inscrits** alors que l'organisation en attendait quelques centaines de plus. Qu'importe les grilleurs sont aux planchas, les photographes sur le terrain, les ravitailleurs aux agapes, alors que les premiers retours arrivent le sourire aux lèvres de ne pas avoir rencontré la pluie. Les avis convergent, **on reviendra l'année prochaine**. Les marcheurs ajoutent : s'il vous plaît sur le Mont des Alouettes. L'appel est entendu par l'organisation qui ambitionne la grande satisfaction de tous les participants. A nous de faire de l'édition 2020 une réussite. C'est reparti.

*Christophe Pitard et Gino Vrignaud*

## Une belle «Gégène» 2019

Samedi 25 mai dernier le CTH proposait sa traditionnelle sortie annuelle :

« La Gégène ».

Le parcours de 150 km laissait aussi une échappatoire de 80 km pour les moins affûtés. Dans les deux cas, le principal étant de se faire plaisir, comme chacun sait.

Quelques uns prirent le départ dès 7 h du matin par crainte d'être un peu juste en condition physique.

C'est donc une trentaine de participants qui empruntèrent

le circuit bien connu depuis des années et pratiqué avec assiduité. A 7h30, le temps couvert, un peu frais, était idéal après les premiers kilomètres d'échauffement. Chacun choisissait son rythme de croisière selon son désir et sa forme. Ainsi plusieurs petits groupes se formèrent.

Rapidement sur ce parcours qui cette année tournait dans le sens des aiguilles d'une montre, les difficultés se présentaient dès les 20 premiers km avec la côte du Moulin des Bois, puis le passage de la Vouraie. Mais bientôt la platitude relative du terrain faisait loi. Aux « ravitos » mi-parcours de Landeronde et Dompierre/Yon les sustentations permettaient de regonfler les batteries, refaisant ainsi une santé pour la fin de ces périple vers la cité herbretaise.

A l'arrivée au club de la Guerche, l'intendance conduite de main de maître par Réjane, Yvon et plusieurs aides, réservait encore de bonnes choses réconfortantes aux papilles. Les saucisses grillées réjouissaient également les estomacs. Tout le monde était visiblement satisfait de cette « Gégène », énième édition qui se terminait dans la joie, la bonne humeur, et un excellent moment de convivialité. La camaraderie étant le point fort cultivé par le CTH. Bravo à toutes et tous, à 2020. Gino.



Les cyclistes du CTH au départ de la Gégène 2019 sur le site de la gare.



## La Maxiverte VTT 2019, nous y étions.



La Maxiverte VTT est un évènement annuel de 4 jours de VTT lors du weekend l'Ascension organisé par la FFVélo. Pour 2019, elle a été organisée dans notre région des Pays de la Loire et intégrait la 3ème journée Les Run du Sillon. Nous y avons participé avec nos amis de Cancale VTT qui participent assidûment à la Maxiverte depuis déjà plusieurs années. Ce jeudi 30 mai, 4 circuits étaient proposés de 25 à 87 km, en départ de Savenay. Nous sommes partis pour le grand circuit. Le

temps était couvert mais sans pluie heureusement... Les 40 premiers kilomètres ont été avalés sans aucune difficulté avec 1 ravito pris sans s'attarder. Au 2ème ravito, les bénévoles annonçaient 600m de dénivelé dans les prochains kilomètres. Et comme annoncé, les « singles » (sentier en langage VTT) étaient présents pour notre plaisir. Un 3ème et dernier ravito était tenu au 69ème kilomètre avec du salé, avant de boucler cette première journée de Maxiverte 2019. Bilan 79 km au compteur et un dénivelé positif de 750m : et déjà impatient du lendemain !!!

Source blog VTT, Antoine

## Première sortie surprise 2019

Le mercredi 3 avril 2019, la météo maussade n'ayant pas eu raison des plus méritants, **22 participants** répondaient présents à la première sortie surprise de l'année.

Après le briefing du matin, donné par Christian, tout le monde s'élançait sur le parcours avec une petite fiche qui distillait quelques indications. Chacun choisissait l'itinéraire de son choix. Cependant, attention de respecter les indications et ne pas trop s'écarter du circuit, au risque de passer à côté d'une réponse à une question !

A **St Amand sur Sèvre, un premier questionnaire attendait les participants**. Ensuite, direction Le Longeron pour la pause déjeuner à l'auberge des 4 Moulins.

Mais avant le repas **une épreuve de mécanique** s'imposait à toutes et à tous. Démontez une roue avant et la remonter le plus rapidement possible. Grosse rigolade ... A ce petit jeu **c'est notre mécano préféré qui allait remporter la palme** avec moins de 40 secondes - Bravo Michel.

Après avoir repris des forces le groupe se dirigeait vers le lac de La Bultière pour une série de questions au pont de Preuilly. Les observations du matin permettaient de donner le nombre d'arches du pont de Rochard.



Ultime épreuve au local, autour du secourisme et du message d'alerte à passer en cas d'accident. Malgré la fatigue le froid et la pluie, les participants rassemblaient leurs dernières forces et parvenaient à répondre à Gustave, Christian et Christophe. Christian proclamait les résultats. **C'est Léon qui remportait brillamment le challenge.**

Cette première édition 2019, sera suivie de la seconde dès cet automne. Préparez vous pour d'autres découvertes.

Christophe Pitard

## Agenda du 3e trimestre 2019

Du 4 au 11 Août 2019

Semaine Fédérale à Cognac

Du 18 au 22 Août 2019

Paris Brest Paris

25 Août 2019

Randonnée de Pouzauges avec participation du CTH

1<sup>er</sup> Septembre 2019

Randonnée du mouchoir à Cholet avec participation du CTH

15 Septembre 2019

Repas/Piquenique du CTH salle de la Métairie

29 Septembre 2019

Sortie découverte du CTH

2 Octobre 2019 après-midi

Sortie surprise second semestre

N'oubliez pas ! Le CTH, comme cela est défini dans sa Charte Financière (cth85.com onglet « Club/FFVélo), peut vous attribuer une participation pour l'organisation de sorties de groupes. Contacter Christian Girardeau Trésorier.

# Remerciements aux partenaires du C.T.H.

**AUTO-ÉCOLE  
Couturier**

Tél : 06-32-66-14-66  
www.auto-ecole-couturier.com

LE PERMIS  
A UN EURO  
PAR JOUR

*La cave du Vigneron*  
Vins bouchés et vrac - Bière - Spiritueux

Frédéric JOUSSET  
85500 LES HERBIERS  
Port. 06 70 97 96 44  
Mail : contact@cave-du-vigneron.fr

**CHERVET  
OPTICIENS**

Le Professionnalisme  
au service de l'Élegance

Quartier d'Herbauges - LES HERBIERS - 02 51 91 04 90

**Crédit Mutuel**

Agences du Crédit Mutuel des Herbiers  
11, rue nationale et Centre Commercial d'Ardelay  
Les Herbiers

**MAISON  
DION**  
JARDINERIE & CAVE

Les Herbiers 02 51 67 10 64 [www.maisondion.fr](http://www.maisondion.fr) St-Fulgent 02 51 42 75 41

jardin animaux équipements cave

2000M<sup>2</sup> DE LOISIRS AUX HERBIERS  
www.funbowling85lesherbiers.fr  
TÉL: 02 51 66 43 56

FUN LASER 85  
FUN BOWLING 85  
FUN RESTO 85

**GARAGE  
MARTINEAU**  
Réparateur Agréé Citroën

**CITROËN**

40 avenue Georges Clemenceau - 85500 LES HERBIERS - 02 51 91 07 50

**INTERSPORT**  
LES HERBIERS

**10 €** \*de réduction  
à partir de 60 €  
d'achat

\* à valoir sur l'ensemble du magasin.  
Offre non cumulable. Hors soldes et promotions.  
**A utiliser avant le 23 juin 2019**

Yvonnick / Sébastien  
**AXA LALERE**

Assurance / Prévoyance / Banque / Epargne  
RONDPOINT MASSABIELLE - LES HERBIERS

**Cycles  
BERLAND 85**

Beta Peugeot ORBEA TIME

Rue de Gradine - 85500 LES HERBIERS  
Tél. 02 51 67 18 34 - crberland@hotmail.fr  
www.cyclesrolandberland.com

**Boulangerie Dos Santos**  
Les Herbiers  
Place des Droits de l'Homme  
Tél. 02 51 67 39 10

**La  
Petrie**

Dans nos sandwichs,  
le meilleur,  
c'est le pain

**HYPER U Les Herbiers**  
Le meilleur pour vos envies

HYPER U Les Herbiers

TECHNOLOGIE  
CULTURE  
BILLETTERIE SPECTACLES  
DRIVE COURSES.U.COM Les Herbiers  
LIVRAISON FUEL à domicile  
SUSHI DAILY Les Artisans du Sushï  
flunch  
SERVICE APRÈS-VENTE  
location

Avenue de la Maine • 85500 LES HERBIERS  
**02 51 91 02 97**  
www.hyperu-lesherbiers.com